

Winterthurer Rope-Skipping Schulmeisterschaft 2025

Im November in jeder Sportlektion seilspringen!

- ❖ Einen Monat lang das Springen im kleinen oder grossen Seil üben und Kondition und Koordination verbessern
- ❖ Mit den Sprüngen die Kampagne [«Hüpfend Gutes tun»](#) für die Kinderkrebsforschung unterstützen
- ❖ Fitforkids-Punkte sammeln
- ❖ Preise gewinnen



So funktioniert's:

1. Disziplin

- auswählen, siehe nächste Seite

2. Anmeldung

- Online-Anmeldeformular auf stadt.winterthur.ch/rope-skipping
- bis am 31. Oktober 2025
- Mischklassen starten entweder a) in Untergruppen im entsprechenden Jahrgang oder b) als Gesamtklasse in der höheren Kategorie
- Wenn die Klasse bei fitforkids registriert ist, alle Mailadressen der Schüler:innen in der Resultatliste eingeben, damit die Punkte zugeteilt werden können

3. Einstimmung

- z.B. mit diesem [Video](#) vom Weltrekord einer japanischen Schulklasse

4. Durchführung

- vom 1.-30. November in jeder Sportlektion
- Zeitaufwand: erstes Mal ca. 30 Minuten, nachher ca. 10 Minuten pro Lektion

5. Resultate

- nach jeder Sportlektion in die Resultatliste eintragen (wird an die angemeldeten Klassen verschickt und ist auf der [Schulsport-Website](#) bei den Downloads abgelegt)
- in Kat A) jeweils das beste Resultat der Lektion eintragen («nur» beste Gruppe)
- in Kat B) jeweils das beste Resultat JEDER Gruppe eintragen
- Mischklassen a) für jeden Jahrgang eine Tabelle ausfüllen

6. Auswertung

- Sende die ausgefüllte Resultatliste bis am Freitag, 5. Dez. 2025 an schulsport@win.ch
- Benennung: NachnameLP_VornameLP_KlasseSchulhaus_Resultate2025

7. Rangliste / Preise

- ab fünf Anmeldungen pro Kategorie erstellen wir eine stadtweite Rangliste. Die Kategoriensieger:innen erhalten ein Diplom und tolle Bewegungs-Preise.

Weitere Informationen auf stadt.winterthur.ch/schulsport
oder direkt im Sportamt: schulsport@win.ch, 052 267 40 00

Winterthurer Rope-Skipping Schulmeisterschaft Disziplinen

→ Anschauungs-Videos auf stadt.winterthur.ch/schulsport

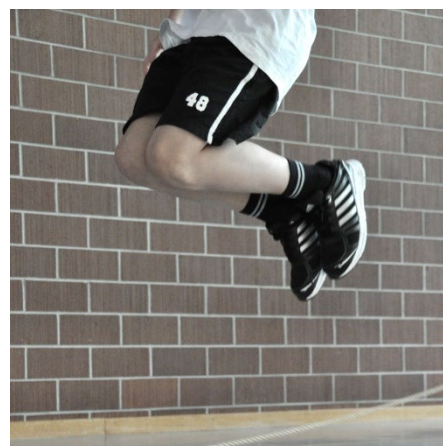
A) Klassen-Rekord: Viele Kinder springen gleichzeitig im Langseil

Stufe: Unterstufe
Material: Langseil
Ablauf: Mind. 3 Kinder springen gemeinsam, gestartet wird im Seil.
Zählweise: Anzahl Kinder x Anzahl Sprünge
Bei Fehler von vorne beginnen.
Es zählt der beste Versuch.
Anzahl Versuche: unbeschränkt
Schwingen: Kinder und/oder Erwachsene
Kategorien: 1. Klasse / 2. Klasse / 3. Klasse



B) Gruppen-Rekord: 3 bis 4 Kinder wechseln sich im Langseil ab

Stufe: Mittelstufe
Material: Langseil
Ablauf: In **3er** ODER **4er** Gruppen.
Zwei Kinder schwingen, eines springt.
Immer nach 10 Sprüngen wechseln bis jedes Kind gesprungen ist, dann von vorne beginnen.
Start im Seil oder mit Reinspringen.
Zählweise: Anzahl Sprünge bis zu einem Fehler.
Nach jedem Wechsel weiterzählen.
Es zählt der Rekord der Gruppe.
Anzahl Versuche: Max. 10 Min. pro Sportlektion
Schwingen: Alle Kinder der Gruppe
Kategorien: 4. Klasse / 5. Klasse / 6. Klasse



C) Single Speed: Alleine so schnell wie möglich springen

Stufe: Mittelstufe/Sek
Material: Einzel-Springseile
Ablauf: 2 Min. springen (Sprungart frei)
Partner/-in zählt
Nach Fehler weiterzählen.
Zählweise: Anzahl Sprünge pro 2 Min.
Es zählt der Durchschnitt der besten fünf Versuche.
Anzahl Versuche: Ein Versuch pro Turnstunde
Schwingen: Jedes Kind selber
Kategorien: 4. Kl. Mä / 5. Kl. Mä / 6. Kl. Mä / 7. Kl. Mä / 8. Kl. Mä / 9. Kl. Mä
4. Kl. Kn / 5. Kl. Kn / 6. Kl. Kn / 7. Kl. Kn / 8. Kl. Kn / 9. Kl. Kn

